



Mit
Andrea & Nicole

SELBSTFÜRSORGE RETREAT

Zurück zur Quelle  Zurück zu Dir...

www.messageofnature.com/tansania





nur
2.309€
pro Person
im DZ

Early Bird
2.100 €
bis 08.03.2026



**“KARIBU KWENYE NJIA BORA
ZAIDI YA MAISHA!” (SWAHILI)**

HERZLICH WILLKOMMEN
AUF DEINEM BESTEN LEBENSWEG!

WIR FREUEN UNS SEHR, DASS DU DIESE
BESONDERE REISE FÜR DICH GEWÄHLT HAST.

HIER IN TANZANIA BEFINDET SICH DIE
WIEGE DER MENSCHHEIT.

HIER SIND DIE KRÄFTE DER NATUR UND DIE
UNBÄNDIGE ENERGIE UNSERES PLANETEN SO
STARK SPÜRBAR, WIE DU ES DIR JETZT NOCH
NICHT VORSTELLEN KANNST.

ERLEBE DEINE TRANSFORMATION
MIT ALLEN SINNEN

DEINE

Andrea & Nicole



**TANZANIA HEISST DICH
HERZLICH WILLKOMMEN**

KEINERLEI IMPFUNGEN VORGESCHRIEBEN

FÜR TOURISTISCHE AUFENTHALTE WIRD
EIN VISUM BENÖTIGT, WELCHES SCHNELL
UND UNKOMPLIZIERT ONLINE BEANTRAGT
WERDEN KANN (50 USD)

WEITERE INFO`S DES AUSWÄRTIGEN AMTES
FINDEST DU HIER





SELBSTFÜRSORGE * RETRAT

3 BESONDERE UNTERKÜNFTE - NATURNAH,
KRAFTVOLL, SPIRITUELL
PRIVATER FLUGHAFENTRANSFER VOM/ZUM
FLUGHAFEN KILIMANJARO
VERPFLEGUNG INKLUSIVE - FRÜHSTÜCK,
MITTAGESSEN, ABENDESSEN (REGIONAL &
AYURVEDISCH INSPIRIERT)

BESONDERE HIGHLIGHTS

AUSFLÜGE UND AKTIONEN MIT MASSAI
ZEREMONIEN & LAGERFEUER MIT DEN MASSAI
SUNDOWNER NAHE MERU UND KILIMANJARO
NATURWANDERUNG AUF DEM MASSAI- UND MERU-
PLATEAU,
FLORA & FAUNA, HEILKRÄUTER
EINHEIMISCHE SCHULEN
BESUCH DER HEILIGEN STÄTTE DER MASSAI
MASSAI HEILPRAKTIKEN UND URALTER RITUALE,
SAFARITOUR IM ARUSHA-NATIONALPARK
ATEM- & KÖRPERARBEIT, DETOX, JOURNALING,
MEDITATION, EISBAD, SPEERWERFEN MIT MASSAI
& GESCHICHTE ÜBER KULTUR (ENGLISCH) UND
VIEL MEHR EINDRÜCKE



HILLSIDE RETREAT

**“STILLE IST DER RAUM,
IN DEM DEINE WAHRHEIT HÖRBAR WIRD.”**

“KARIBU SANA”

HERZLICH WILLKOMMEN

08. NOVEMBER 2026



NACH DEINER LANDUNG AUF DEM INTERNATIONALEN FLUGHAFEN KILIMANJARO, WIRST DU HERZLICH VON UNSEREM FAHRER UND MIR EMPFANGEN. MIT EINEM PRIVATEN TRANSFER GEHT ES NUN ZU UNSERER ERSTEN UNTERKUNFT DIESER BESONDEREN REISE.

WILLKOMMEN IM HILLSIDE RETREAT

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN ZIMMER INMITTEN DER ÜPPIGEN NATUR TANSANIAS.



2 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG,
ABENDESSEN

08. NOVEMBER 2026



TAG 1 - ANKOMMEN & ERDEN

VERBINDUNG ZUR QUELLE

VERBINDUNG ZU DIR



DU WIRST MIT EINEM
AYURVEDISCH-REGIONALEN ESSEN
BEGRÜSST UND SPÜRST SCHON BEIM ERSTEN ATEMZUG DIE
WEITE UND KRAFT DIESES LANDES.

AM ABEND VERSAMMELN WIR UNS MIT DEN MASSAI AM
LAGERFEUER – EIN HEILIGER MOMENT. DU STEHST BARFUSS
AUF DER ROTEN ERDE, SPÜRST DIE VERBINDUNG ZUR
NATUR, ZUR ERDE – ZU DIR.

EIN SONNENUNTERGANG ZWISCHEN MOUNT MERU UND
KILIMANJARO SCHENKT DIR EINE ERSTE AHNUNG DESSEN,
WAS DICH ERWARTET. BEIM ACHTSAMEN ABENDESSEN
BEGINNT DEINE REISE NACH INNEN: „ICH BIN HIER, WEIL...“

INKL. JOURNALING-IMPULSE.

09. NOVEMBER 2026



TAG 2 - STRESS LOSLASSEN & ATMEN LIEBEVOLL & HEILSAM IM HIER & JETZT

HEUTE DREHT SICH ALLES UM DEINEN ATEM. MIT
KRAFTVOLLEN ATEMTECHNIKEN WIE BOX BREATHING UND
AROMA-BREATHING LERNST DU, DEIN NERVENSYSTEM
BEWUSST ZU REGULIEREN.

ZUSAMMEN ERFORSCHEN WIR DEN UNTERSCHIED
ZWISCHEN GUTEM UND ZERSTÖRENDEM STRESS.

just
BREATHE

09. NOVEMBER 2026



TAG 2 - STRESS LOSLASSEN & ATMEN LIEBEVOLL & HEILSAM IM HIER & JETZT

BEI EINER NATURWANDERUNG AUF GEHEIMEN PFADEN
ENTDECKEN WIR DIE HEILKRAFT DER MASSAI-KRÄUTER.

EIN WAHRES GESCHENK DER ERDE AN DEINEN KÖRPER.

MASSAGE, SELF-CARE UND AROMATHERAPIE
UNTERSTÜTZEN DICH, NOCH TIEFER LOSZULASSEN.

HEUTE BEGINNT DEINE ENTSPANNUNG
AUF ZELLEBENE INKL.
JOURNALING-IMPULSEN.





**“EIN RETREAT IST DER BEGINN
EINER TIEFEREN VERBINDUNG ZU DIR SELBST.”**

“LALA SALAMA. LALA VIZURI”

GUTE NACHT. SCHLAFE GUT.

10. NOVEMBER 2026



HEUTE WECHSELN WIR UNSERE UNTERKUNFT UND BETRETEN EINEN ORT VON TIEFER SPIRITUELLER BEDEUTUNG. MUKURU IST NICHT NUR EIN REISEZIEL. ES IST EIN VEREHRTER ZUFLUCHTSORT, AN DEM DIE MASSAI MIT IHREN AHNEN UND DEM LAND VERBUNDEN SIND.

WILLKOMMEN AUF DER SACRED SIDE (HEILIGER KRAFTORT)

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN ZIMMER MIT GRANDIOSEM AUSBLICK IN DIE WEITEN AFRIKAS.



2 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG,
ABENDESSEN

10. NOVEMBER 2026



TAG 3 - INNERE KLARHEIT EMOTIONALE AUSGEGLICHENHEIT & TRANSFORMATION

HEUTE BETRETEN WIR HEILIGE ERDE:
DEN KRAFTORT MUKURU. HIER FINDEST DU RAUM, UM TIEF ZU FÜHLEN, WAS IN DIR GESEHEN WERDEN MÖCHTE. IN EINER GEFÜHRTEN MEDITATION SPÜRST DU: WAS WILL GEFÜHLT WERDEN? IM HEUTIGEN WORKSHOP ÜBER EMOTIONALE BLOCKADEN UND INNERE KIND-ARBEIT ERKENNST DU, WIE DU ALTE MUSTER LIEBEVOLL TRANSFORMIEREN KANNST. EIN BESUCH IN DER DORFSCHULE UNTERSTÜTZT HIERBEI DIE HERZÖFFNUNG & BEREITSCHAFT FÜR ECHTE BEGEGNUNG.

ABENDS AM FEUER LASSEN WIR LOS,
WAS NICHT MEHR DIENT,
BEGLEITET VON RITUALEN,
DER KRAFT DES VERGEBENS
UND JOURNALING-IMPULSEN.



11. NOVEMBER 2026



TAG 4 - KÖRPERLIEBE & PFLANZENKRAFT DEIN KÖRPER - TEMPEL DEINER SEELE

EIN DETOX-TAG FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE.
MIT LEICHTER, PFLANZLICHER KOST UND EINEM TIEFEN
WORKSHOP ZUM THEMA GANZHEITLICHES DETOX TAUCHST
DU EIN IN DIE VERBINDUNG VON NAHRUNG UND ENERGIE.
WIR **BESUCHEN DIE HEILIGEN STÄTTEN DER MASSAI** UND
ERLEBEN RITUALE, WIE SIE SEIT JAHRHUNDERTEN
PRAKTIZIERT WERDEN. IM WORKSHOP ZUR AFRIKANISCHEN
PFLANZENMEDIZIN LERNST DU, WIE ESSENZEN DICH IN
DEINER SELBSTPFLEGE UNTERSTÜTZEN & EMOTIONAL
STÄRKEN KÖNNEN. MASSAI-ZEREMONIEN, TROMMELRITUALE
UND URALTE HEILPRAKTIKEN RUNDEN DIESEN KRAFTVOLLEN
TAG INKL. JOURNALING-IMPULS AB.

Detox

**“WER SICH SELBST FINDET,
VERLIERT NIE WIEDER DEN EIGENEN WEG.”**

“HABARI ZA ASUBUHI”

GUTEN MORGEN



12. NOVEMBER 2026



HEUTE WECHSELN WIR ERNEUT UNSERE UNTERKUNFT UND REISEN AN EINEN ORT, DER SO SCHÖN IST, DASS ES MIT WORTEN KAUM ZU BESCHREIBEN IST. ER KANN NUR ERLEBT WERDEN, DENN DIE ENERGIE IST EINZIGARTIG.

WILLKOMMEN AUF DER MASSAI LOGDE

WIR BEZIEHEN UNSERE AUSSERGEWÖHNLICHEN ZIMMER MIT GRANDIOSEM AUSBLICK AUF DEN KILIMANJARO.



1 X ÜBERNACHTUNG
FRÜHSTÜCK, MITTAG,
ABENDESSEN



Thanks for your support!

Tripadvisor

"A stay to remember"

12. NOVEMBER 2026



12. NOVEMBER 2026



TAG 5 - SELBSTANNAHME & HERZÖFFNUNG

ICH SEHE MICH - ICH LIEBE MICH

HEUTE GEHT ES UM DICH.

UM DEINE WAHRHEIT. UM DEINEN SELBSTWERT. DU BEGINNST MIT EINEM DANKBARKEITSRITUAL UND SPIEGELARBEIT. IM WORKSHOP STÄRKST DU DEINEN SELBSTWERT, VERBINDEST DICH MIT DEINER AUTHENTIZITÄT UND FORMULIERST EIN KRAFTVOLLES COMMITMENT FÜR DEIN LEBEN. GEMEINSAM MIT DEN MASSAI ERLEBEN WIR MUT: BEIM SPEERWERFEN, BEIM EISBADEN – UND IM OFFENEN HERZEN. DIE GESCHICHTEN DER MASSAI ÜBER IHRE KULTUR UND IHR LEBEN SCHENKEN DIR NEUE PERSPEKTIVEN AUF DAS WESENTLICHE UND RUNDEN DEN ABEND AB INKL. JOURNALING-IMPULSE.



13. NOVEMBER 2026



TAG 6 - ZURÜCK IN DIE WELT MIT NEUER KRAFT

MEIN NEUES ICH -VERBUNDEN MIT HERZ & NATUR

EIN NEUER MORGEN. EINE NEUE AUSRICHTUNG. IN EINER
SUNRISE-MEDITATION VERBINDEST DU DICH MIT DEINER
VISION. WAS WILLST DU LEBEN? WOFÜR STEHST DU?
IM ABSCHLUSSKREIS HALTEN WIR INNE. WIR EHREN DEINE
TRANSFORMATION. DU HAST DICH SELBST GESEHEN. DU
HAST DICH GESPÜRT. DU HAST DICH GEWÄHLT.

DANACH WOHLVERDIENT DER **AUFBRUCH ZUR SAFARI IM
ARUSHA-NATIONALPARK** – WELCH EIN WÜRDIGER
ABSCHLUSS DIESER REISE.

AM NACHMITTAG: ABSCHIED ODER WEITERREISE.
SANSIBAR. SERENGETI. DIE WELT ENTDECKEN.

„IN DER WEITE DER SAVANNE FINDEST DU, WAS IM ALLTAG
KEINEN RAUM HATTE.“

“KWA HERI”

AUF WIEDERSEHEN



13. NOVEMBER 2026

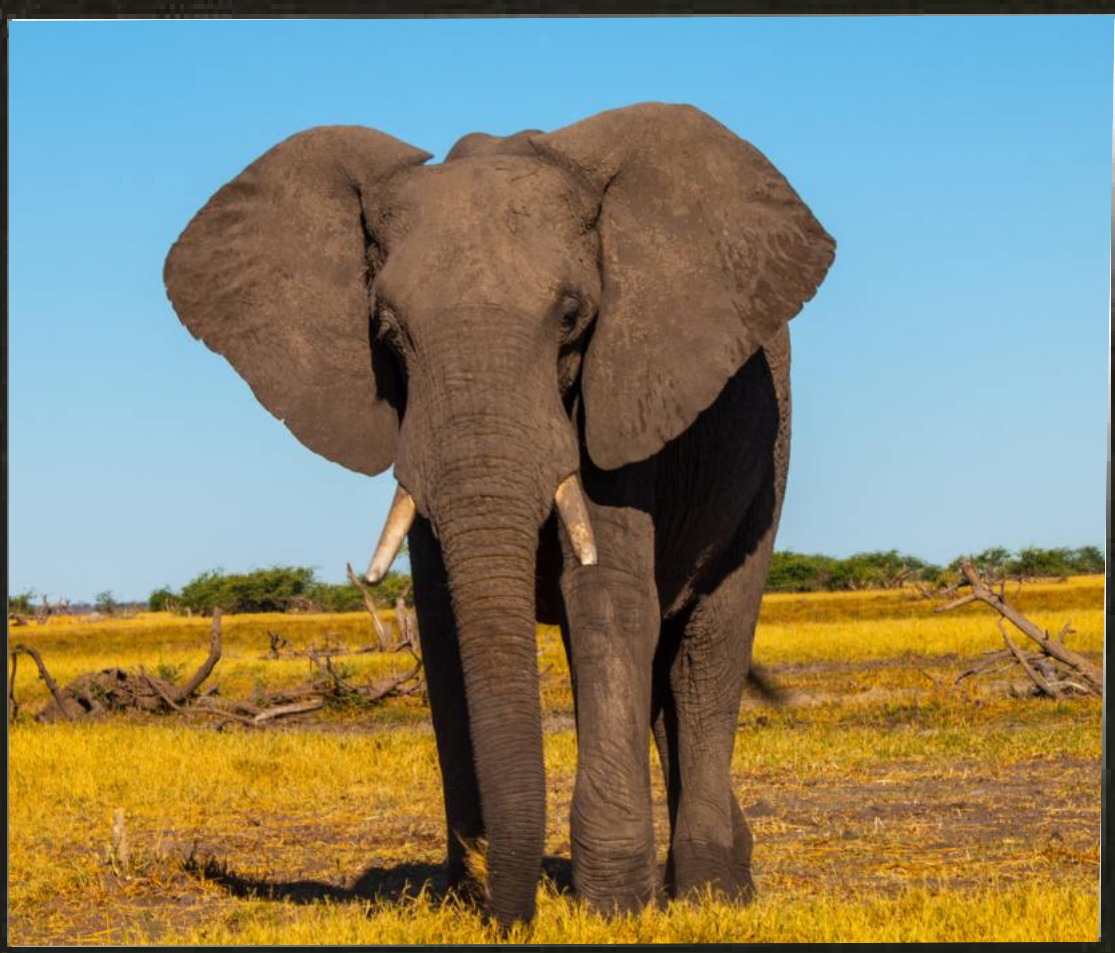
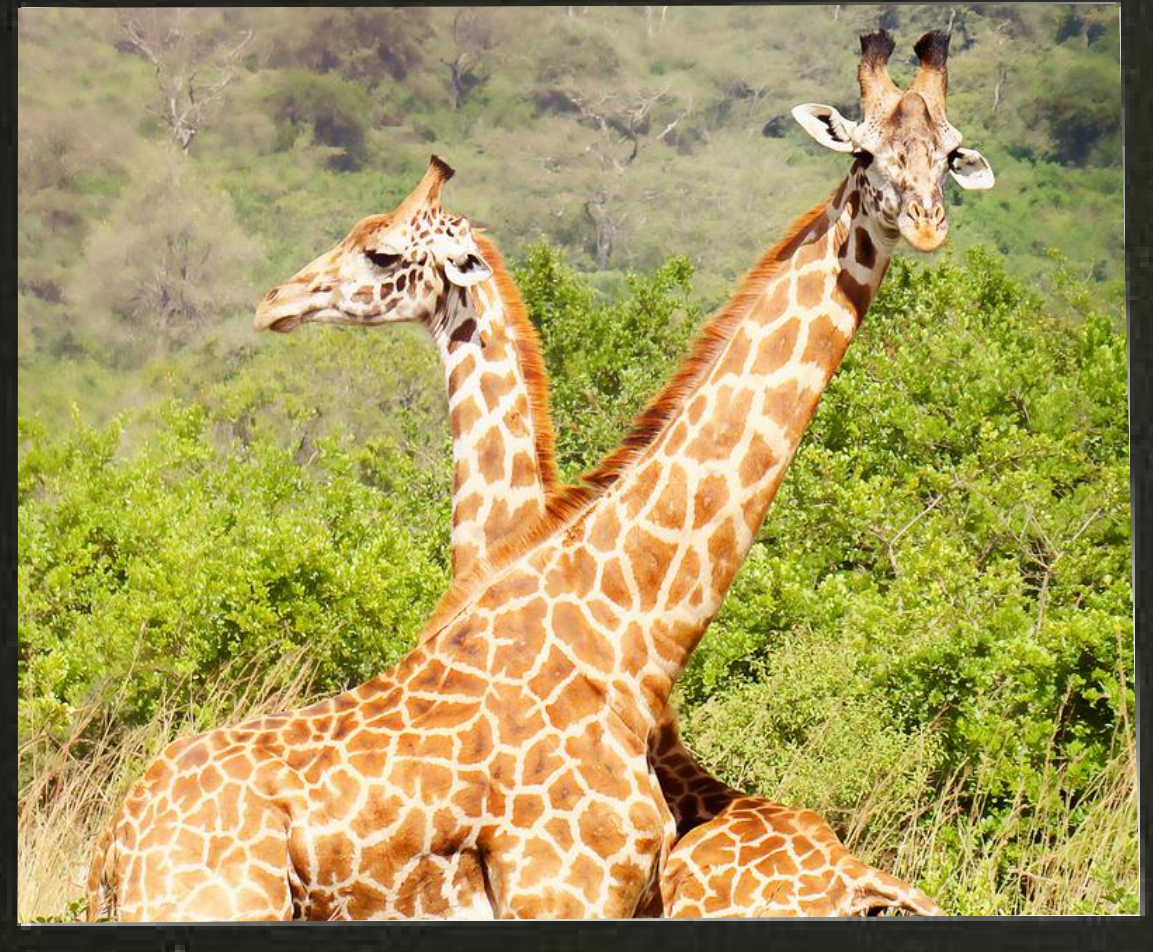


DIE VERGANGENEN TAGE WAREN EINE REISE ZU DIR SELBST. DU HAST GELERNT, MIT ALLEN SINNEN ZU FÜHLEN. DU HAST BLOCKADEN GESPENGT. UNZÄHLIGE MALE DEINE KOMFORTZONE VERLASSEN....

DAS DARF GEFEIERT WERDEN. MIT EINER SAFARI IN 4X4 FAHRZEUGEN IM ARUSHA NATIONALPARK.



WAS EINE SAFARI IST, KANNST DU SEHEN BEIM KLICK AUF DIE KAMERA SEHEN



WICHTIG:

**AUF EINER SAFARI KANNST DU ALLE
MÖGLICHEN TIERE SEHEN... ABER WENN SIE
NICHT WOLLEN, SIEHST DU NUR EINEN TEIL
DAVON.**





Wir freuen uns auf Dich
zusammen mit



ALLGEMEINE INFOS

Reisezeitraum: 08. - 13. November 2026

Ort: Tansania – verschiedene heilige Kraftorte (u.a. Mukuru, Massai-Lodge)

Sprache: Deutschsprachige Leitung (Nicole); Vor Ort auch englisch und ggf. lokale Sprachen durch Guides

Veranstalter: NECK Lebensart in Kooperation mit Afrikascout.de – Sabine Kastner

EINREISEBESTIMMUNGEN

Kein Impfzwang

Visum erforderlich: online beantragbar (ca. 50 USD)

Reisepass: Gültigkeit mind. 6 Monate bei Einreise

Empfehlung: Reiseversicherung abschließen

ENTHALTENE LEISTUNGEN

3 besondere Unterkünfte: Naturnah, kraftvoll, spirituell (u.a. Hillside Retreat, Mukuru, Massai Lodge)

Privater Flughafentransfer vom/zum Flughafen Kilimanjaro

Verpflegung inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen (regional & ayurvedisch inspiriert), Wasser...

Besondere Highlights: - Ausflüge und Aktionen mit Massai Zeremonien & Lagerfeuer mit den Massai

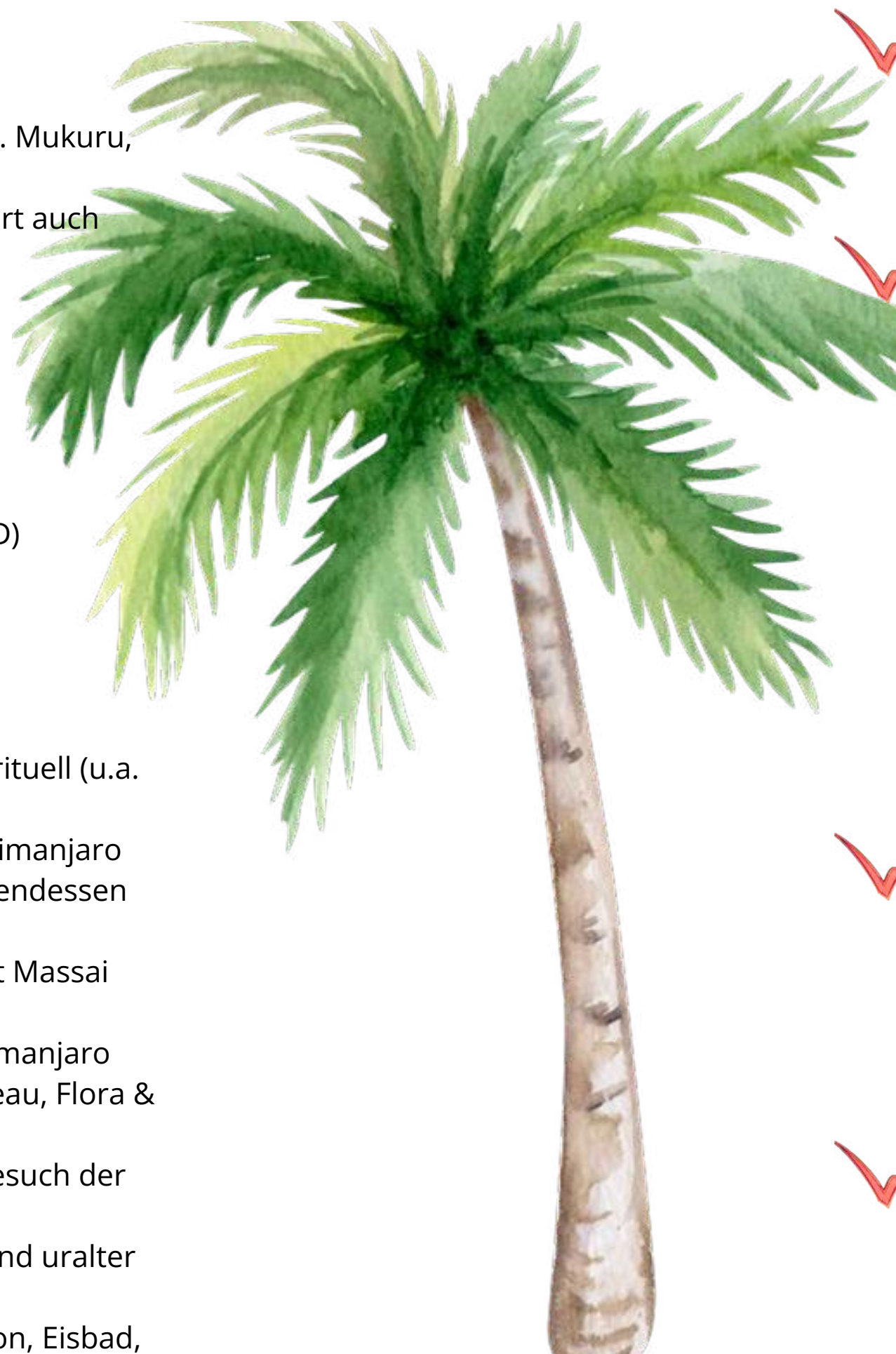
Sundowner zwischen Mount Meru und Mount Kilimanjaro

Naturwanderung auf dem Massai- und Meru-Plateau, Flora & Fauna, Heilkräuter

Einheimische Schulen in der nahen Umgebung, Besuch der heiligen Stätte der Massai

Massai-Zeremonien, traditioneller Heilpraktiken und uralter Rituale, Safaritour im Arusha-Nationalpark

Atem- & Körperarbeit, Detox, Journaling, Meditation, Eisbad, Speerwerfen mit Massai & Geschichte über Kultur...



NICHT ENTHALTENE LEISTUNG

persönliche Extras, Spenden, alkoholische Getränke
internationaler Flug (aktuell ca. 700 €), Visa, Versicherungen

WAS DU WISSEN & BEACHTEN SOLLTEST

Gepäckbegrenzung: max. 20 kg (weiche Tasche), 1 Handgepäckstück

Gruppengröße: min. 10 – max. 15 Personen

Alter: ab 18 Jahre

Teamgeist gefragt: Gruppenreise mit Gemeinschaftsgefühl – „Einer für alle, alle für einen“

Kondition: Grundfitness erforderlich (leichte Wanderungen, Ritualarbeit, Yoga, emotionale Prozesse...)

Flexibilität: Programmänderungen möglich (z. B. wetterbedingt)

ENERGIEAUSGLEICH / WERTSCHÄTZUNG

Preis p. P. im DZ:

2.100 € bei Buchung bis 08.03.2026

2.309 € Regulär ab 09.03.2026

Zahlungsbedingungen: 25% Anzahlung - 7 Tage nach Buchung, Restzahlung 8 Wochen vor Reisebeginn.

Links & Kontakt

Anmeldung: per Mail inkl. **Buchungsformular Afrikascout**

Weitere Infos: www.messageofnature.com/tansania

Kontakt: Nicole Engelhardt / **balance@thinkingpink.de**

Tanzania
mit Andrea & Nicole
"HEILUNG BEGINNT IN DIR."



nur 2.309€
pro Person
im DZ

Early Bird
2.100 €
bis 08.03.2026

TOURNAME: RETREAT MIT NICOLE

 JETZT BUCHEN

